



ΑΡΓΥΡΩ
ΜΠΑΡΜΠΑΡΙΓΟΥ

Οι συνταγές μου *εμπλουτιστικά*



Σαρακοστιανά





Διευθύντρια: ΜΑΡΙΑ ΚΟΛΛΙΑΤΣΑ

Κείμενα: ΑΡΓΥΡΩ ΜΠΑΡΜΠΑΡΙΓΟΥ

Styling: ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ ΝΤΙΝΙΟΖΟΣ

Φωτογράφιση: STUDIO ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Art director: ΒΙΒΗ ΜΗΤΣΟΥΡΑ

Ηλεκτρονική επεξεργασία εικόνας: ΜΑΝΟΣ ΜΑΝΩΛΙΟΥΔΑΚΗΣ

Art supervisor: ΦΡΟΣΩ ΝΟΤΑΡΑ

Διόρθωση κειμένων: ΜΑΡΩ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ
ΣΑΪΑ ΜΗΝΑΣΙΔΟΥ

Γραμματεία διεύθυνσης: ΕΛΕΝΗ ΜΥΣΤΙΚΟΥ

Διευθυντής συντονισμού-
προγραμματισμού: ΛΑΚΗΣ ΜΑΣΤΡΑΝΤΩΝΗΣ

Διευθυντής παραγωγής: ΧΡΗΣΤΟΣ ΚΥΡΑΤΖΗΣ

Υπεύθυνη έκδοσης: ΕΛΕΝΑ-ΝΑΤΑΣΑ ΚΑΪΤΣΑ

Τηρώντας την παράδοση



Από την
Αργυρώ Μπαρμπαρίου

Νηστεία της Σαρακοστής με νόστιμες συνταγές και απλά υλικά που σίγουρα δεν θα αφήσουν κανέναν παραπονεμένο. Άλλωστε και λίγη αποτοξίνωση χρειάζεται. Αφήστε που είμαι σίγουρη ότι κάποιες από αυτές τις συνταγές θα τις δουλεύετε όλο το χρόνο, βάζοντας τη φαντασία σας να λειτουργήσει.

Στο βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας θα βρείτε συνταγές εύκολες στην παρασκευή τους, νόστιμες και με υλικά που υπάρχουν σε κάθε κουζίνα. Δοκιμάστε γίγαντες με σπανάκι και μυρωδικά, τραγανά μύδια με σκορδαλιά, φτιάξτε ηλαδένια, την παραδοσιακή πίτα της Κιμώλου ή ηλαγάνα και εντυπωσιάστε τους καλεσμένους σας με караβιδομακαρονάδα! Για επιδόρπιο προσφέρετε χαλβά σιμιγδαλένιο και λουκουμάδες.

Καλή Σαρακοστή λοιπόν και καλά μαγειρέματα!

Με αγάπη,

Αργυρώ

Σαρακοστιανά



Χαήβας σιμιγδαλένιος

Κλασικό σπιτικό, γρήγορο και εύκολο γλυκό για όλες τις ώρες και ιδιαίτερα αγαπητό την περίοδο της νηστείας. Καβουρντίστε αρκετά το σιμιγδάλι, να μωσχομυρίσει το σπίτι και να δώσει στο χαλβά το χρώμα της κανέλας.

ΥΛΙΚΑ

- 1 φλ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 1 φλ. τσαγιού σιμιγδάλι ψιλό
- 1 φλ. τσαγιού σιμιγδάλι χοντρό
- 2½ φλ. τσαγιού ζάχαρη
- 4 φλ. τσαγιού νερό
- ½ φλ. τσαγιού σταφίδα κορινθιακή (μαύρη)
- ½ φλ. τσαγιού αμύγδαλο καβουρντισμένο
- 1 φλούδα λεμονιού
- 1 φλούδα πορτοκαλιού
- 1 κ.σ. κανέλα
- 1 ξυλάκι κανέλας



ΚΟΜΜΑΤΙΑ
10-12

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
5'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ
10'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε κατσαρόλα βράζουμε το νερό με τη ζάχαρη, το ξύλο κανέλας, τις φλούδες λεμονιού και πορτοκαλιού, μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη. Σε βαθιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε σε μέτρια φωτιά το ελαιόλαδο και καβουρντίζουμε το σιμιγδάλι, ανακατεύοντας με ξύλινη κουτάλα, μέχρι να ροδίσει καλά και να σκουρύνει, για 6'. Τότε προσθέτουμε την κανέλα (σκόνη), τις σταφίδες και το αμύγδαλο. Βγάζουμε την κατσαρόλα από τη φω-

τιά. Με κουτάλα και με προσοχή ρίχνουμε λίγο λίγο το ζεστό σιρόπι στο καβουρντισμένο σιμιγδάλι. Προσοχή, γιατί πετάγεται το μείγμα και καίει πολύ! Ξαναβάζουμε στη φωτιά το χαλβά και ανακατεύουμε μέχρι να ξεκολλάει από την κατσαρόλα. Τον αδειάζουμε σε φόρμα και αφήνουμε να κρυώσει καλά. Αναποδογυρίζουμε σε πιατέλα και πασπαλίζουμε με κανέλα. Κόβουμε φέτες και σερβίρουμε.



Λουκουμάδες

Τραγανός λουκουμάς, ζεστός, με μπόλικο μέλι, κανέλα και καβουρντισμένο σουσάμι. Σκέφτεστε τίποτα καλύτερο; Μην ξεχνάτε, κάθε φορά που κόβουμε ένα λουκουμά βουτάμε το κουτάλι σε νερό για να ξεκολλάει εύκολα και να πέφτει στο ελαιόλαδο.

ΥΛΙΚΑ

- 500 γραμμ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- 1 φακελάκι μαγιά σκόνη
- 1 κ.σ. μέλι θυμαρίσιο
- 1 κ.γλ. (κοφτό) αλάτι
- χλιαρό νερό (όσο πάρει) περίπου 2 φλ. τσαγιού
- ελαιόλαδο για το τηγάνισμα
- θυμαρίσιο μέλι, κανέλα, καβουρντισμένο σουσάμι για το γαρνίρισμα



ΜΕΡΙΔΕΣ
8-10

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
5'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ
3'-4'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε σε μεγάλο μπολ το αλεύρι, τη μαγιά, το μέλι και προσθέτουμε σιγά σιγά νερό μέχρι να γίνει παχύς χυλός. Τέλος προσθέτουμε το αλάτι. Σκεπάζουμε το μπολ και το αφήνουμε κοντά σε ζεστό χώρο (καλοριφέρ ή δίπλα στην κουζίνα) για 30', μέχρι το μείγμα να αρχίσει να ανεβαίνει στα τοιχώματα του μπολ. Σε κατσαρόλα βαθιά ζεσταίνουμε ελαιόλαδο. Κόβουμε τους λουκουμάδες με το χέρι. Βουτάμε την αριστερή παλά-

μη στο μείγμα και πιέζουμε προς τα πάνω. Το λουκουμά που βγαίνει απ' τον αντίχειρα τον κόβουμε με κουτάλι και τον ρίχνουμε στο καυτό ελαιόλαδο ή ρίχνουμε κουταλιά κουταλιά από το μείγμα στο λάδι. Τηγανίζουμε για λίγα λεπτά μέχρι να ροδίσουν οι λουκουμάδες. Τους στραγγίζουμε σε απορροφητικό χαρτί. Τους βάζουμε σε πιατέλα και περιχύνουμε με θυμαρίσιο μέλι, κανέλα και καβουρντισμένο σουσάμι.

Σαρακοστιανά



Μαϊντανοσαλάτα με πλιγούρι και μυρωδικά

Χορταστική σαλάτα ό,τι πρέπει για περιόδους νηστείας που όλο θέλουμε κάτι να τσιμπολογήαμε. Αντί για ξίδι μπορείτε να προσθέσετε λεμόνι. Δοκιμάστε τη σαλάτα και θα με θυμηθείτε!

ΥΛΙΚΑ

- 2 μεγάλα μάτσα μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1 ματσάκι φρέσκο δυόσμο ψιλοκομμένο
- 6-7 φρέσκα κρεμμυδάκια με τα φύλλα τους, ψιλοκομμένα
- 1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 αγγούρι με τη φλούδα του
- 4 ντομάτες ώριμες και σφιχτές
- 4 κ.σ. μπαλσάμικο
- ¼ φλ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 1½ φλ. τσαγιού πλιγούρι
- αλάτι
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι



ΜΕΡΙΔΕΣ

6

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

10'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετούμε το πλιγούρι σε μπολ και το καλύπτουμε με ζεστό νερό. Σκεπάζουμε το μπολ και το αφήνουμε να σταθεί για 15', να φουσκώσει το πλιγούρι. Κόβουμε τις ντομάτες στη μέση και αφαιρούμε τους σπόρους. Τις ψιλοκόβουμε σε καρέ. Τις βάζουμε σε βαθιά σαλατιέρα. Κόβουμε το αγγούρι στη μέση κατά μήκος και αφαιρούμε με μαχαίρι τους σπόρους. Το ψιλοκόβουμε σε καρέ. Προσθέτουμε επίσης το μαϊντανό, το δυόσμο, τα φρέσκα κρεμμυδάκια, το

ξερό κρεμμύδι και το μουλιασμένο και στραγγισμένο πλιγούρι. Περιχύνουμε με το ελαιόλαδο και το μπαλσάμικο και αλατοπιπερώνουμε κατά βούληση. Ανακατεύουμε με δύο κουτάλια πολύ καλά και παγώνουμε τη σαλάτα το λιγότερο για 1 ώρα. Λίγο πριν σερβίρουμε, ανακατεύουμε ξανά.

Συμβουλή: Αν μαριναριστεί στα υγρά της μερικές ώρες γίνεται τέλεια. Σερβίρεται κρύα.



Πικάντικο πιλάφι με θαλασσινά

Αν και νηστίσιμο, είναι ένα φαγητό που κλέβει την παράσταση. Εντυπωσιακό στην όψη λόγω χρωμάτων, με όλη τη νοστιμιά της θάλασσας, σε κάνει να μην μπορείς ν' αντισταθείς!

ΥΛΙΚΑ

- 1/3 φλ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι κομμένο σε λεπτές φέτες
- 2 σκελίδες σκόρδο σε φέτες
- 2 πιπεριές κίτρινες και κόκκινες κομμένες σε μπαστούνια
- 250 γραμμ. λάχανο χοντροκομμένο (σε μέγεθος μπουκιάς)
- 12 γαρίδες
- 12 μύδια
- 2 καλαμάρια
- ½ κ.γλ. κρόκο Κοζάνης
- ½ φλ. τσαγιού σάλτσα σόγιας
- ½ κ.γλ. ταμπάσκο
- 1½ φλ. τσαγιού ρύζι μακρύκοκκο
- 2 κ.σ. ψιλοκομμένο μαϊντανό



ΜΕΡΙΔΕΣ
6

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
15'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ
25'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε το σώμα και αφήνουμε το κεφάλι πάνω στις γαρίδες. Τρίβουμε καλά με σύρμα τα μύδια και αφαιρούμε τα μουστάκια τους. Όσα μύδια είναι ανοιχτά τα πετάμε. Τα πλένουμε πολύ καλά. Καθαρίζουμε τα καλαμάρια και τα κόβουμε σε ροδέλες. Σε πλασστέ κατσαρόλα ή μεγάλο τηγάνι (με καπάκι) ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σε χαμηλή φωτιά μαραίνουμε το κρεμμύδι και τις πιπεριές για 5'. Προσθέτουμε το λάχανο και το σκόρδο, τις γαρίδες, τα μύδια και το καλαμάρι. Τ' ανακατεύουμε να λαδωθούν και σκεπάζουμε με καπάκι. Δυναμώνουμε τη φωτιά και τ' αφήνουμε για 4'-5' μέχρι να αλλάξουν χρώμα οι γαρίδες και το καλαμάρι και να ανοίξουν τα μύδια. Προ-

σθέτουμε τον κρόκο και το ταμπάσκο. Σβήνουμε με τη σόγια. Στο μεταξύ νεροβράζουμε το ρύζι για 8'. Το σουρώνουμε καλά και το προσθέτουμε στα υπόλοιπα υλικά. Πασπαλίζουμε το μαϊντανό και ανακατεύουμε πολύ καλά. Σιγοβράζουμε το πιλάφι για 5'-6' μέχρι να πιει όλα τα υγρά του. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα με πετσέτα, βάζουμε το καπάκι και αφήνουμε το πιλάφι να τραβήξει τα υγρά του για 5'-6'. Σερβίρουμε σε πιατέλα. Δοκιμάζουμε για να αλατίσουμε γιατί η σόγια είναι αλμυρή.

Προσοχή: Όσα μύδια δεν ανοίξουν κατά το μαγείρεμα τα αφαιρούμε.

Σαρακοστιανά



Καραβιδομακαρονάδα

Απλή και φανταστική, με τη μυρωδιά του ούζου να σε ταξιδεύει. Μια χορταστική και πεντανόστιμη μακαρονάδα με φρέσκες, ολόγλυκες καραβίδες. Με την ίδια σάλτσα μπορείτε να κάνετε φρέσκες γαρίδες, αστακό ή κωλοχτύπα.

ΥΛΙΚΑ

- 8 καραβίδες φρέσκες
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- ½ κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 1 καυτερή πιπερίτσα ή μπούκοβο
- ¼ φλ. τσαγιού ούζο
- 1 κ.γλ. ζάχαρη
- 400 γραμμ. ψιλοκομμένες ντομάτες φρέσκοιες ή κονκασέ
- 2 κ.γλ. μαϊντανό ψιλοκομμένο
- αλάτι
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 300 γραμμ. σπαγγέτι



ΜΕΡΙΔΕΣ

2

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

5'

ΧΡΟΝΟΣ ΒΡΑΣΙΜΟΥ

15'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε το σώμα από τις γαρίδες και αφήνουμε το κεφάλι επάνω. Αφαιρούμε με προσοχή το έντερο. Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε βαθύ τηγάνι και σοτάρουμε σε μέτρια φωτιά το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και ολόκληρη τη σκελίδα του σκόρδου για 2'. Προσθέτουμε τις καραβίδες και τις σοτάρουμε για 1' από κάθε πλευρά, μέχρι να αλλάξουν χρώμα. Αλατοπιπερώνουμε. Προσθέτουμε την καυτερή πιπερίτσα. Σβήνουμε με το

ούζο, αφήνουμε να εξατμιστεί το αλκοόλ για 1'-2', βγάζουμε τις καραβίδες σε πιατέλα. Προσθέτουμε τη ζάχαρη και τις ντομάτες και βράζουμε για 7'-8'. Ξαναρίχνουμε τότε τις καραβίδες, να βράσουν για 2'-3' με τη σάλτσα. Στο μεταξύ έχουμε βράσει τα σπαγγέτι και τα στραγγίζουμε με τσιμπίδα. Τα ρίχνουμε στο τηγάνι για 1', να βράσουν με τη σάλτσα. Πασπαλίζουμε με το μαϊντανό και σερβίρουμε αμέσως.



Λαγάνα

Πόσο δύσκολο είναι να φτιάξουμε μόνοι μας λαγάνες; Δοκιμάστε αυτή τη συνταγή και θα δείτε πόσο εύκολα γίνονται. Είμαι σίγουρη ότι δεν θα σταματήσετε να τις φτιάχνετε σε όλη τη διάρκεια του χρόνου.

ΥΛΙΚΑ

- 750 γραμμ. αλεύρι σκληρό (για ψωμί)
- 1 φακελάκι ξερή μαγιά
- 1 κ.σ. αλάτι
- 1 κ.γλ. ζάχαρη
- ½ φλ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 1 φλ. τσαγιού κρασί γλυκό (Σάμου ή Λήμνου)
- 1 κ.γλ. γλυκάνισο
- 2 κ.σ. σουσάμι
- 1 ποτήρι νερό χλιαρό



ΛΑΓΑΝΕΣ
2

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
10'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ
45'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε το γλυκάνισο με το νερό για 4'-5', σουρώνουμε και αφήνουμε να γίνει χλιαρό. Πετάμε το γλυκάνισο. Κοσκινίζουμε το αλεύρι σε λεκάνη. Πασπαλίζουμε με τη μαγιά και τη ζάχαρη, κάνουμε λακούβα στη μέση και προσθέτουμε το λάδι και το κρασί. Αρχίζουμε να ζυμώνουμε και λίγο λίγο να προσθέτουμε το χλιαρό νερό τόσο όσο η ζύμη να μην κολλάει στο χέρι και να ξεκολλάει απ' τα τοιχώματα της λεκάνης. Τέλος πασπαλίζουμε με το αλάτι. Τοποθετούμε τη ζύμη στον πάγκο εργασίας και τη ζυμώνουμε δυνατά για 5'-6'. Τη βάζουμε στη λεκάνη. Τη σκεπάζουμε με πετσέτα και την αφήνουμε ν' ανέβει και να διπλα-

σιαστεί σε όγκο, περίπου 45' με 1 ώρα. Αφού διπλασιαστεί σε όγκο τη χωρίζουμε σε δύο μέρη. Δίνουμε στα δύο ζυμάρια σχήμα λαγάνας με πάχος όχι μεγαλύτερο από ένα δάχτυλο. Τοποθετούμε τις λαγάνες σε λαμαρίνα στρωμένη με λαδόκολλα και με τα δάχτυλα πατάμε λίγο να κάνει βαθουλώματα. Ξανασκεπάζουμε τις λαγάνες και τις αφήνουμε να σταθούν για 20', ν' ανέβουν λίγο. Τέλος τις ραντίζουμε με λίγο νερό και πασπαλίζουμε με σουσάμι. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170° C στις αντιστάσεις στην τελευταία σχάρα για περίπου 45' μέχρι να ροδίσουν και να γίνουν τραγανές.

Σαρακοστιανά



Γίγαντες με σπανάκι και μυρωδικά

Αν σας αρέσουν οι γίγαντες να μια ωραία συνταγή για αλλαγή. Χορταστική και νόστιμη, θα σας ενθουσιάσει! Σε περιόδους εκτός νηστείας (εγώ τη φτιάχνω συχνά) πασπαλίστε με τρίμματα φέτας ενδιάμεσα και από πάνω στο τελείωμα.

ΥΛΙΚΑ

- 500 γραμμ. γίγαντες
- 750 γραμμ. σπανάκι
- 5-6 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- 1 πράσο ψιλοκομμένο
- 1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 ματσάκι άνηθο
- 1 ματσάκι μαϊντανό
- 800 γραμμ. ψιλοκομμένες ντομάτες ή 2 συσκευασίες ντοματάκια κονκασέ
- 1 φλ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 3 κ.σ. φρυγανιά
- αλάτι
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι



ΜΕΡΙΔΕΣ
6

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
30'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ
1 ΩΡΑ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Από την προηγούμενη μουσκεύουμε τους γίγαντες σε μπόλικο νερό με 1 κ.γλ. σόδα μαγειρικής. Την επομένη ξεπλένουμε πολύ καλά. Βράζουμε τους γίγαντες με καθαρό νερό για 30'. Τους στραγγίζουμε σε σουρωτήρι. Πλένουμε και στραγγίζουμε το σπανάκι. Το κόβουμε σε χοντρά κομμάτια. Το βάζουμε σε μπολ και το αλατίζουμε. Το αφήνουμε να σταθεί για 15'. Το μαραίνουμε ζουλώντας το με τα χέρια, ν' αποβάλει τα υγρά του. Το τοποθετούμε σε μπολ. Προσθέτουμε τα μυρωδικά, άνηθο, μαϊντανό, το πράσο, τα φρέσκα κρεμμυδάκια και το ψιλοκομμένο ξερό κρεμμύδι. Τ' ανακατεύουμε όλα πολύ καλά. Σε λαδωμένο μακρόστενο πυράντοχο σκεύος ή στρογγυλό 32 ή 34 εκ. ταψί

στρώνουμε τα μισά χόρτα. Ενδιάμεσα κάνουμε μία στρώση τους γίγαντες, από πάνω τοποθετούμε τα υπόλοιπα χόρτα. Καλύπτουμε με μία στρώση ψιλοκομμένες ντομάτες. Αλατοπιπερώνουμε. Περιχύνουμε το φαγητό με το ελαιόλαδο και πασπαλίζουμε με τη φρυγανιά. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170°C σε αντιστάσεις, στην τελευταία σχάρα, για περίπου 1 ώρα, μέχρι να πει όλα τα υγρά του και να μείνει με το λάδι του.

Εναλλακτικά: Σε περιόδους εκτός νηστείας προσθέστε 300 γραμμ. τρίμματα φέτας στο μείγμα των χόρτων και κρατήστε 1 φλ. τσαγιού τρίμμα. Με αυτά πασπαλίστε την επιφάνεια των φαγητών λίγο πριν τα βάλετε στο φούρνο.



Γαρίδες σαγανάκι με μάραθο και ούζο

Γαρίδες σαγανάκι γιατί και η νηστεία θέλει τα μεζεδάκια της! Μπορείτε αν θέλετε να προσθέσετε καυτερή πιπερίτσα ή λίγο ταμπάσκο για να γίνει το πιάτο πικάντικο.

ΥΛΙΚΑ

- 12 γαρίδες
- 2 φλ. τσαγιού ψιλοκομμένες ντομάτες φρέσκες ή κονκασέ
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- 1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 3 κ.σ ελαιόλαδο
- 1 μαραθόριζα
- ¼ φλ. τσαγιού ούζο
- 1 πρέζα ζάχαρη
- 2 κ.σ. ψιλοκομμένο μαϊντανό
- αλάτι
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι



ΜΕΡΙΑΔΕΣ
3

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
10'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ
10'-12'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε το σώμα από τις γαρίδες (κρατώντας τα κεφάλια πάνω στο σώμα). Αφαιρούμε το έντερο. Σε τηγάνι ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο. Αλατοπιπερώνουμε τις γαρίδες και τις ροδίζουμε στο ελαιόλαδο για 1' από κάθε πλευρά. Προσθέτουμε το ξερό κρεμμύδι, τα φρέσκα κρεμμυδάκια και τη μαραθόριζα. Αφήνουμε να σοταριστούν για 3'-4'. Σβήνουμε με το

ούζο. Βγάζουμε τις γαρίδες σε πιάτο για να μην παραβράσουν και προσθέτουμε στη σάλτσα την ντομάτα και τη ζάχαρη καθώς και τον ψιλοκομμένο μαϊντανό. Αφήνουμε να βράσει η σάλτσα για 6'-7' σε δυνατή φωτιά μέχρι να μελώσει. Ξαναβάζουμε τις γαρίδες στη σάλτσα και ελέγχουμε το αλατοπίπερο. Σερβίρουμε με ζεστό τραγανό ψωμί.

Σαρακοστιανά



Τραγανά μύδια με σκορδαλιά

Εκτός από αυτή τη συνταγή μπορείτε να κάνετε χυλό με μπίρα, αλεύρι και πάπρικα και να βουτάτε ένα ένα μύδι ή να περνάτε σε οδοντογλυφίδα 3-4 μύδια βουτυγμένα στο χυλό και να τα τηγανίζετε. Υπέροχα και με τους δύο τρόπους.

ΥΛΙΚΑ

- 300 γραμμ. μυδόψιχα (καθαρισμένη, έτοιμη, στα σούπερ μάρκετ)
- 1 κουτάκι μπίρα (330 ml)
- 250 γραμμ. αλεύρι υρ
- 1 κ.σ. πάπρικα γλυκιά
- 1 κ.σ. πάπρικα καυτερή

Για τη σκορδαλιά

- 6 πατάτες
- 6 σκελίδες σκόρδο
- χυμό από 1/2 λεμόνι
- 3 κ.σ. ξίδι από κρασί
- 1 κ.σ. αλάτι
- 2 φλ. τσαγιού απαλό ελαιόλαδο ή σπορέλαιο



ΜΕΡΙΔΕΣ
4

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

5'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ

10'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφήνουμε τη μυδόψιχα σε σουρωτήρι να στραγγίσει τα υγρά της. Σε μπολ αδειάζουμε την μπίρα. Ρίχνουμε μέσα τη μυδόψιχα και την αφήνουμε 10'. Σε άλλο μπολ κοσκινίζουμε το αλεύρι με τα 2 είδη πάπρικας. Στραγγίζουμε τα μύδια από την μπίρα σε σουρωτήρι. Τα αλευρώνουμε στο αλεύρι με την πάπρικα πολύ καλά, να καλυφθούν όλες οι πλευρές. Τα κοσκινίζουμε σε σουρωτήρι και λίγα λίγα τα τηγανίζουμε σε καυτό ελαιόλαδο για 2' μέχρι να ροδίσουν. Τα αφήνουμε σε απορροφητικό χαρτί να στραγγίσουν. Σερβίρουμε τα μύδια με αφράτη σκορδαλιά.

Για τη σκορδαλιά: Καθαρίζουμε τις πατάτες και τις κόβουμε στα τέσσερα. Τις βράζουμε με νερό που να τις καλύπτει για 20'-25', μέχρι να μαλακώσουν. Με τρυπητή κουτάλα τις μεταφέρουμε στον κάδο του μίξερ με τους κόφτες. Προσθέτουμε το αλάτι, τα σκόρδα, και χτυπάμε να πολτοποιηθούν. Προσθέτουμε το ξίδι και το λεμόνι και λίγο λίγο με ροή κλωστής προσθέτουμε το ελαιόλαδο (με το μίξερ πάντα σε λειτουργία). Εφαρμόζουμε μεμβράνη στην επιφάνεια της σκορδαλιάς όσο είναι ζεστή για να μη σχηματιστεί πέτσα.



Χταπόδι γιαχνί με μελωμένες πατάτες

Βρείτε ένα φρέσκο χταποδάκι και μαγειρέψτε το μ' αυτή τη συνταγή. Θα εκπλαγείτε από τη νοστιμιά του. Μπορείτε να βάλετε την πινελιά σας και να κάνετε παραλλαγές με καλαμάρι και σουπιά ή και με τα τρία μαζί.

ΥΛΙΚΑ

- 1½ κιλό χταπόδι
- 3 μέτρια κρεμμύδια ξερά χοντροκομμένα
- 6 μέτριες πατάτες
- 4 σκελίδες σκόρδο
- 400 γραμμ. ψιλοκομμένες ντομάτες
- ½ φλ. ελαιόλαδο
- ¼ φλ. ξίδι από κρασί
- 2 δαφνόφυλλα
- 4-5 κόκκους μπαχάρι
- 1 κ.σ. ζάχαρη
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι



ΜΕΡΙΔΕΣ
6

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
10'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ
1 ΩΡΑ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ξεπλένουμε το χταπόδι και το κόβουμε σε κομμάτια μεγαλύτερα από μπουκιά. Το τοποθετούμε σε κατσαρόλα με το ξίδι και το σιγοβράζουμε για 15' μέχρι να πιει όλα τα υγρά του. Τότε προσθέτουμε το ελαιόλαδο και τα κρεμμύδια κομμένα σε χοντρές φέτες και τις σκελίδες σκόρδο ολόκληρες. Τα αφήνουμε σε χαμηλή φωτιά για 8'-10' μέχρι να μελώσουν (όχι να κάνουν χρώμα). Καθαρίζουμε τις πατάτες και τις κόβουμε κυδωνάτες. Τις προσθέτουμε στο χταπόδι και ανακατεύουμε ελαφρά ίσα να λαδωθούν. Περι-

χύνουμε με τις ντομάτες και προσθέτουμε τη ζάχαρη, τα δαφνόφυλλα, το μπαχάρι και μπόλικο πιπέρι. Προσθέτουμε ελάχιστο νερό, ίσα που να μισοσκεπάζει το φαγητό. Σιγοβράζουμε περίπου για 35' μέχρι να μαλακώσουν οι πατάτες και το χταπόδι και να μελώσει η σάλτσα του φαγητού.

Συμβουλή: Ποτέ δεν αλατίζουμε ένα φρέσκο χταπόδι αν δεν το δοκιμάσουμε πρώτα. Είναι αρκετά αλμυρό από μόνο του.

Σαρακοστιανά



Λαδένια ή λαδόπιτα

Παραδοσιακή πίτα της Κιμώλου, μια ελληνική παραλλαγή της ιταλικής πίτσας. Κρύβει μέσα της όλη την απλότητα και τη νοστιμιά του κυκλαδίτικου νησιού. Το σίγουρο είναι ότι θα σας εντυπωσιάσει η νοστιμιά της αν και τόσο απλή!

ΥΛΙΚΑ

Για τη ζύμη

- 750 γραμμ. αλεύρι σκληρό
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 φακελάκι ξερή μαγιά (σκόνη)
- ½ κ.γλ. ζάχαρη
- 1 κ.γλ. αλάτι
- νερό χλιαρό όσο σηκώνει (περίπου 1½ ποτήρι νερού)
- 3 ντομάτες ώριμες και σφιχτές
- 3 ξερά κρεμμύδια
- 2 χρωματιστές πιπεριές
- ¼ φλ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 1 κ.γλ. ρίγανη
- λίγες ψιλοκομμένες ελιές
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι



ΚΟΜΜΑΤΙΑ

10

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

10'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ

50'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κοσκινίζουμε το αλεύρι σε λεκανίτσα. Πασπαλίζουμε τη μαγιά και τη ζάχαρη. Προσθέτουμε το ελαιόλαδο και τρίβουμε, ψιχουλιάζουμε, το αλεύρι με τα υπόλοιπα υλικά με τα δάχτυλα. Λίγο λίγο προσθέτουμε το νερό και το αλάτι και ζυμώνουμε μέχρι να έχουμε μια ζύμη ομοιόμορφη που δεν κολλάει στα χέρια. Λαδώνουμε ελαφρά ένα μπολ. Βάζουμε μέσα τη ζύμη. Σκεπάζουμε το μπολ καλά με μεμβράνη ή πανί και την αφήνουμε να διπλασιαστεί σε όγκο και ν' ανέβει περίπου 45' έως 1 ώρα. Στο μεταξύ αφαιρούμε τους σπόρους από τις ντομάτες και τα υγρά τους και τις ψιλοκόβου-

με σε καρέ. Κόβουμε και τα κρεμμύδια και τις πιπεριές σε καρέ. Μόλις ανέβει (διπλασιαστεί σε όγκο η ζύμη) λαδώνουμε ρηχό ταψί για πίτα 36 εκ. ή το ρηχό ταψί του φούρνου. Με τα δάχτυλα απλώνουμε τη ζύμη μέχρι να πιάσει όλη την επιφάνεια του ταψιού. Τοποθετούμε επάνω τα ψιλοκομμένα λαχανικά, ντομάτες, κρεμμύδι, πιπεριές και τις ελιές ψιλοκομμένες. Πασπαλίζουμε με τη ρίγανη και αλατοπιπερώνουμε τη λαδένια. Περιχύνουμε με το ελαιόλαδο και ψήνουμε στους 170 °C στις αντιστάσεις, στην τελευταία σχάρα του φούρνου, για 50' και μέχρι να ροδίσει η λαδένια.



Ρεβιθοκεφτέδες με ταραμά και ντιπ από ταχίνι

Σίγουρα με έχετε ακούσει πολλές φορές να μιλάω για το ρεβίθι. Επειδή του έχω αδυναμία. Το φτιάχνω με πολλές παραλλαγές. Αρκετοί δεν τρώνε ρεβίθια. Δώστε τους ένα ρεβιθοκεφτέ και θα εκπλαγείτε γιατί δεν θα αρκεστούν μόνο σε έναν!

ΥΛΙΚΑ

- 250 γραμμ. ρεβίθια βρασμένα και καλά στραγγισμένα
- 2 κ.σ. ταραμά λευκό
- 4 φρέσκα κρεμμυδάκια με τα φύλλα τους ψιλοκομμένα
- 1 ξερό κρεμμύδι τριμμένο
- ½ ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- ½ ματσάκι άνηθο ψιλοκομμένο
- 3 φέτες μπαγιάτικο ψωμί μουσκεμένο και στυμμένο
- ½ λεμόνι (χυμός)
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για το ντιπ με ταχίνι

- 1 φλ. τσαγιού ταχίνι
- 5 κ.σ. νερό
- χυμό από 1 λεμόνι
- 1 κ.σ. πάπρικα καυτερή
- 1 κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1 κ.γλ. αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τα ρεβίθια μπορεί να είναι περίσσευμα από μαγειρεμένα ρεβίθια ή απλά νεροβρασμένα. Πρέπει όμως να είναι πολύ καλά στραγγισμένα. Τα βάζουμε σε μπολ και τα λιώνουμε με πιρούνι ή με το χέρι. Στύβουμε καλά το μουλιασμένο ψωμί και το ψιχουλιάζουμε στο μείγμα. Προσθέτουμε τον ταραμά, τα ψιλοκομμένα φρέσκα κρεμμύδια, το τριμμένο ξερό κρεμμύδι, τον άνηθο και το μαϊντανό ψιλοκομμένα, στύβουμε το λεμόνι και τρίβουμε μπόλικο πιπέρι. Αλατίζουμε μόνο αφού δοκιμάσουμε, γιατί ο ταραμάς εί-

ναι αλμυρός. Ζυμώνουμε πολύ καλά το μείγμα, όπως όταν κάνουμε κανονικά κεφτεδάκια. Πλάθουμε κεφτέδες, τους αλευρώνουμε και τους τηγανίζουμε για 2' από κάθε πλευρά μέχρι να ροδίσουν. Τους στραγγίζουμε σε απορροφητικό χαρτί.

Για το ντιπ με ταχίνι: Τοποθετούμε όλα τα υλικά σε μπολ και ανακατεύουμε με πιρούνι ή σύρμα. Βάζουμε το αραιό ντιπ με ταχίνι σε μπολάκι και τους ρεβιθοκεφτέδες σε πιατέλα. Βουτάμε κάθε κεφτεδάκι στο ντιπ και το απολαμβάνουμε.



ΜΕΡΙΔΕΣ

4

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

10'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ

5'



Ριγκατόνι με σάητσα λαχανικών

Μία νηστίσιμη συνταγή που με τη φαντασία σας προσθέτοντας υλικά, π.χ. τυρί, κοτόπουλο, θαλασσινά (σε περιόδους εκτός νηστείας), θα σας λύσει τα χέρια. Πεντανόστιμη και γρήγορη.

ΥΛΙΚΑ

- ½ φλ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη
- 5-6 φρέσκα ασπρομανίταρα ψιλοκομμένα
- 1 κολοκύθι κομμένο σε μικρά καρέ
- 1 καρότο κομμένο σε μικρά καρέ
- 1 κλωνάρι σέλερι κομμένο σε μικρά καρέ
- 1 μικρή μελιτζάνα κομμένη σε μικρά καρέ
- 1 πιπεριά κομμένη σε μικρά καρέ
- 800 γραμμ. ψιλοκομμένες ντομάτες
- 1 κ.σ. ξίδι από κρασί
- 1 κ.σ. ζάχαρη
- 1 κ.γλ. θυμάρι αποξηραμένο
- 1 κ.γλ. βασιλικό αποξηραμένο
- αλάτι, πιπέρι
- 500 γραμμ. ριγκατόνι ή άλλο ζυμαρικό με τρύπα



ΜΕΡΙΔΕΣ

4

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

15'

ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ

20'

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε βαθιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο. Σε χαμηλή φωτιά μαραίνουμε το κρεμμύδι για 5', προσθέτουμε το σκόρδο και αφήνουμε για 2'. Προσθέτουμε όλα τα ψιλοκομμένα λαχανικά και σοτάρουμε για 5'-6'. Προσθέτουμε το ξίδι και τη ζάχαρη. Αλατοπιπερώ-

νουμε και σιγοβράζουμε για 10'. Προς το τέλος του βρασμού προσθέτουμε τα μυρωδικά. Στο μεταξύ έχουμε βράσει τα ριγκατόνι. Τα στραγγίζουμε καλά και τα ρίχνουμε στη σάλτσα. Βράζουμε για 1' δυνατά, ανακατεύουμε και σερβίρουμε.

Μπακαλιαροκροκέτες με μπίρα

Φανταστικές μπακαλιαροκροκέτες, πεντανόστιμες και τραγανές. Διαλέξτε παχιά φιλέτα παστού μπακαλιάρου και αφαιρέστε την πέτσα και τα σκληρά μέρη. Μουσκεψτε τα σε μπολ με νερό που να τα σκεπάζει. Αλλάζετε συχνά το νερό, ώστε να ξαλμυρίσει γρήγορα και να φουσκώσει η σάρκα του.



ΜΕΡΙΔΕΣ
6
ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ
10'
ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ
5'

ΥΛΙΚΑ

- 500 γραμμ. ξαλμυρισμένο και καθαρισμένο μπακαλιάρο
- 2 ξερά κρεμμύδια, τριμμένα
- 4-5 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- ½ ματσάκι άνηθο ψιλοκομμένο
- ½ ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1 κουτάκι μπίρα (330 ml)
- 250 γραμμ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του
- μπόλικο φρέσκο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Με τα δάχτυλα μαδάμε τον μπακαλιάρο σε ίνες. Τον βάζουμε σε μπολ. Ρίχνουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά και τελευταίο προσθέτουμε το αλεύρι. Ανακατεύουμε πολύ καλά τα υλικά, ν' αναμειχθεί ο χυλός. Αφήνουμε το μείγμα σκεπασμένο για 20', να ενωθούν οι γεύσεις. Βρέχουμε ένα κου-

τάλι σε νερό και παίρνουμε κουταλιά κουταλιά από το μείγμα. Τη ρίχνουμε σε καυτό ελαιόλαδο και τηγανίζουμε για 2' από κάθε πλευρά τις κροκέτες, μέχρι να ροδίσουν. Τις αφήνουμε σε απορροφητικό χαρτί, να στραγγίσουν. Τις σερβίρουμε με σκορδαλιά.

Ρεβιθοσαλάτα με ταχίνι και τραγανές πίτες

Βελούδινη, σκορδάτη ρεβιθοσαλάτα, με τη γήινη γεύση του ταχινιού να συμπληρώνει τη νοστιμιά. Διπλασιάστε την ποσότητα γιατί θα γίνει ανάρπαστη στο σαρακοστιανό τραπέζι. Αν τυχόν περισέψει, σκεπάστε την και διατηρήστε τη στο ψυγείο.

ΥΛΙΚΑ

- 250 γραμμ. ρεβίθια βρασμένα και στραγγισμένα
- 4 σκελίδες σκόρδο
- 2 λεμόνια (χυμός)
- 1½ φλ. τσαγιού ταχίνι
- ½ φλ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. πάπρικα καυτερή
- αλάτι
- λίγο μαϊντανό, πολύ ψιλοκομμένο, για το γαρνίρισμα

Τραγανές πίτες

- 6 αραβικές πίτες μεγάλες, λεπτές
- ελαιόλαδο για το τηγάνισμα



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετούμε τα ρεβίθια στον κάδο του μίξερ με τους κόφτες. Ρίχνουμε στα ρεβίθια το σκόρδο και το ταχίνι κα τα πολτοποιούμε. Προσθέτουμε την πάπρικα, το αλάτι και το χυμό λεμονιού. Χτυπάμε, να ενωθούν τα υλικά. Τέλος, λίγο λίγο (το μίξερ πάντα σε λειτουργία) προσθέτουμε το ελαιόλαδο με ροή κλωστής. Σερβίρουμε τη ρεβιθοσαλάτα σε πιατέλα, περιχύνουμε λίγο ωμό ελαιόλαδο και πασπαλίζουμε με πάπρικα και ψιλοκομμένο μαϊντανό. Για να

βράσουμε τα ρεβίθια τα μουλιάζουμε σε νερό με 1 κ.γλ. σόδα την προηγούμενη νύχτα. Ξεπλένουμε και βράζουμε μέχρι να μαλακώσουν. Μπορούμε επίσης να χρησιμοποιήσουμε ρεβίθια μαγειρεμένα (φούρνου ή σούπα) αφού τα στραγγίσουμε καλά.

Για τις πίτες: Κόβουμε τις πίτες σε κομμάτια και τις ανοίγουμε στη μέση. Βουτάμε σε καυτό ελαιόλαδο και τηγανίζουμε 1' από κάθε πλευρά. Τις στραγγίζουμε σε απορροφητικό χαρτί.

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΑΠΟ ΤΟ

